impact
www.impactmeasurement.co.in

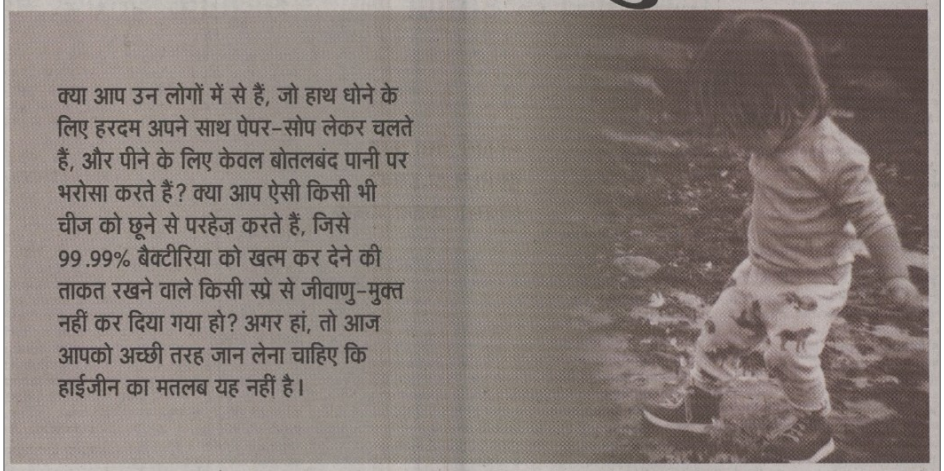
Date : 29-Apr-2009 Edition : Delhi Page No.: 9 Page Name: n.a. Size: 711.16 sq. cm

Sector: Pharma Healthcare and Biotech Circulation: 325766 AVE: Rs.373357.25 Frequency: Daily

Publication: Hindustan Title: Cleanses not become the habit

हिन्दुस्तान

कहीं फितूर न बन जाए शुद्धता



क्या आप उन लोगों में से हैं, जो हाथ धोने के लिए हरदम अपने साथ पेपर-सोप लेकर चलते हैं, और पीने के लिए केवल बोतलबंद पानी पर भरोसा करते हैं? क्या आप ऐसी किसी भी चीज को छूने से परहेज करते हैं, जिसे 99.99% बैक्टीरिया को खत्म कर देने की ताकत रखने वाले किसी स्प्रे से जीवाणु-मुक्त नहीं कर दिया गया हो? अगर हां, तो आज आपको अच्छी तरह जान लेना चाहिए कि हाईजीन का मतलब यह नहीं है।

कविता देवगन

साफ-सफाई-पसंद होना बेशक किसी भी शख्स के लिए अच्छा है, लेकिन इसका जुनून सवार होने पर वह शख्स नासमझ ही कहलाएगा। कारण? इस तरह हाथ धोकर सफाई के पीछे पड़ना निहायत गैर-जरूरी है। असलियत तो यह है कि धूल-धक्कड़ और कूड़ा-करकट हमारे लिए अच्छा है। जब कभी हम गंदे होते हैं, तो हमारे इम्यून सिस्टम यानी प्रतिरक्षण-तंत्र को कीटाणुओं के संपर्क में आने का मौका मिलता है, जिससे न केवल इम्यून सिस्टम विकसित, बल्कि मज़बूत भी होता है। कई वैज्ञानिक अध्ययनों के आधार पर बनी हाईजीन की परिकल्पना यही है।

कहने का मतलब यही है कि हमें अपने इम्यून सिस्टम को दुरुस्त, फिट और सतर्क रखने के लिए तरह-तरह के कीटाणुओं के संपर्क में लाते रहना चाहिए। हाईजीन की परिकल्पना कहती है कि कीटाणुओं से दूर रहकर आप संक्रमण से तो बचे रह सकते हैं, लेकिन ये धूल कण और माइक्रोब्स ही हैं, जो आपके इम्यून सिस्टम को जीवाणुओं से लड़ने की ताकत देते हैं, ताकि वह भविष्य के खतरनाक बैक्टीरिया अटैक से आपको बचा सकें। इसलिए इनके संपर्क में आते रहने से शरीर को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

अमेरिका के काप्लान मेडिकल में माइक्रोबायलॉजी और इम्युनोलॉजी की प्राध्यापक मैरी रूबुश हाईजीन की परिकल्पना की प्रमुख प्रवक्ता मानी जाती हैं। उनकी पुस्तक 'वाई डर्ट इज गुड: फाइव वेज टु मेक जर्म्स योर फ्रैंड्स' काफी मशहूर हो चुकी है। रूबुश कहती हैं, 'जब कोई बच्चा किसी चीज को अपने मुंह में रख लेता है, तो ऐसा करके वह अपने इम्यून सिस्टम को उस माहौल की जानकारी से वाकिफ कराता है, जिसमें वह रह रहा है।' ऐसा कहने वाली रूबुश अकेली नहीं हैं।

आखिर क्यों इस पर यकीन करें?

जर्नल ऑफ एलर्जी एंड क्लिनिकल इम्युनोलॉजी में प्रकाशित यूनिवर्सिटी ऑफ मैनचेस्टर के ताजा अध्ययन के मुताबिक डे-केयर सेंटर में जाने वाले बच्चों को दमा और सांस की बीमारी घर पर रहने वाले बच्चों के मुकाबले काफी कम पाई गई। इससे हाईजीन की परिकल्पना की पुष्टि होती है कि अल्पायु में ही अपने बड़े भाई-बहनों से या डे-केयर सेंटर में संक्रमण के संवाहकों का सामना कर लेने के कारण उनमें बचाव की क्षमता अधिक विकसित हो जाती है।

जहां तक भारत का सवाल है, यहां के हाईजीन विशेषज्ञों के लिए हाईजीन की ये परिकल्पना नई है, लेकिन फिर भी इसे मानने वालों की तादाद तेजी से बढ़ती जा रही है। मैक्स हैल्थकेयर की क्लीनिकल एलर्जिस्ट शबनम सिंह भी इनमें शामिल हैं। वे कहती हैं, 'थोड़ी बहुत गंदगी तो सेहत के लिए अच्छी है, वरना इससे रूबरू हुए बगैर आपका शरीर एंटी-बॉडीज कैसे बनाएगा? असल में हमारे शरीर में थाइमस ग्रंथि से पैदा हुए किलर और हैल्पर टी-सेल्स होते हैं, जो विभिन्न प्रकार के संक्रमण और एलर्जी का माकूल जवाब और प्रतिक्रिया देने के लिए पर्याप्त संख्या में रक्षात्मक एंटीबॉडीज का निर्माण करते हैं।'

शबनम सिंह का कहना है कि अगर आप बिलकुल साफ-सुथरे माहौल में रहेंगे, तो किलर सेल्स के पास लड़ाई के लिए कोई असली दुश्मन नहीं होगा। ऐसे में वे न केवल शरीर में मौजूद भोजन और अन्य उपयोगी पदार्थों को नष्ट करने लगेंगे, बल्कि कई बार आपके शरीर के भीतरी हिस्सों को भी किल कर सकते हैं, जिससे ऑटो-इम्युनिटी की बीमारियां पैदा हो जाती हैं। वे कहती हैं कि ऐसी सूरत में समय के साथ आपका इम्यून सिस्टम कमजोर होता जाता है, और एक दिन ऐसा आ जाता है, जब कोई मामूली सा कीटाणु भी आपकी सेहत के लिए अदम्य शत्रु बनकर मुसीबत पैदा कर सकता है।

मूलचंद मेडसिटी, नई दिल्ली की वरिष्ठ माइक्रोबायलॉजी कंसल्टेंट मधु हांडा कहती हैं: आये दिन कीटाणुओं से रूबरू होने पर, हमारे बच्चों में दीर्घकालिक दृष्टि से गंभीर बीमारियों और एलर्जी का खतरा न्यूनतम रह जाता है, हालांकि इससे उन्हें नाक बहने जैसी तात्कालिक एलर्जी का सामना जरूर करना पड़ सकता है, जो कोई खास बीमारी नहीं है। हांडा की राय में इम्यून सिस्टम का मुख्य काम ही शैतानी ताकतों की पहचान करना है, ताकि उन्हें नष्ट करके शरीर को संभावित खतरे से बचाया जा सके। इसलिए इम्यून सिस्टम को अपने काम का अभ्यास करते रहने के लिए गंदगी की जरूरत हमेशा बनी रहती है।

दोस्ती करो, मगर संभल के

अब तक आपने जो पढ़ा, इसका मतलब ये नहीं है कि आप अपने बच्चों को हर वक्त गंदगी के ढेर पर उछल-कूद करने या बैठे रहने के लिए खुला छोड़ दें, या स्वयं भी हमेशा गंदे हाथों से खाते-पीते रहें। इस मामले में मुख्य शब्द जिस पर गौर करने की जरूरत है, वह है 'थोड़ा', यानी थोड़ी बहुत गंदगी से रूबरू होना अच्छा है। इस लेख का मतलब ये न समझ लें कि आपके बच्चों को चेचक का टीका लगाने की जरूरत नहीं है, और बासी या सड़ा हुआ खाना खाने से मौत का खतरा नहीं होगा। इस लेख का संदेश इतना ही है कि अपने इम्यून सिस्टम को फिट रखने के लिए इसे गंदगी की शक्ल में कुछ न कुछ कीटाणु मुहैया कराते रहना चाहिए। और प्रतिरोधक टीके क्या हैं? ये ऐसे कीटाणुओं की एक नियंत्रित खुराक ही तो होती है। अगर ये टीके न लगाए जाएं, तो आपके बच्चों का इम्यून सिस्टम उन कीटाणुओं को कैसे पहचानेगा, जिन्हें नष्ट करने की उसकी ड्यूटी है? तब तो इम्यून सिस्टम उस भोलेभाले बच्चे जैसा बन जाएगा, जिसे कभी अजनबी और चोर उचक्कों से बचने की सीख ही नहीं दी गई और वह इन पर भी आंख मूंदकर विश्वास कर लेता है।

कई एलर्जी विशेषज्ञों का मानना है कि कुछ मामलों में घरेलू कीटाणुओं से सीमित संपर्क, बच्चे की सांस की छोटी मोटी समस्या के आगे चलकर दमा में तब्दील होने के खतरे को कम कर देता है। जबकि कुछ विशेषज्ञों की राय में जिन लोगों का बचपन खेतों में रहने-खेलने में बीता हो, उनको दमे की बीमारी कम ही होती है। ऐसा इसलिए कि धूल और गोबर में मौजूद कीटाणुओं से लड़ चुके इम्यून सिस्टम में इतनी ताकत आ जाती है कि वह दमे को पास भी न फटकने देता।

यूनिवर्सिटी ऑफ विस्कोंसिन, मैडिसन के बालरोग चिकित्सक जेम्स गर्न द्वारा 2004 में किए गए शोध से सदियों पुरानी ये मान्यता टूट गई कि पालतू जानवरों से बच्चों को एलर्जी हो जाती है। वे कहते हैं कि घर में पालतू कुत्ते या बिल्ली रखने से बच्चों में शुरू में कुछ इन्फैक्शन भले ही हो जाते हैं, आगे चलकर उनका इम्यून सिस्टम इतना मजबूत हो जाता है कि वे हर तरह के जीवाणु हमले को झेलकर बेअसर रहने में कामयाब हो जाते हैं। जेम्स गर्न ने कुछ बच्चों के जन्म के समय, और फिर एक साल बाद उनका खून लेकर जांच की, तो पता चला कि जो बच्चे पालतू जानवरों के संपर्क में आते रहे हैं, उनमें एग्जीमा के अपेक्षाकृत कम मामले सामने आए और इम्यून सिस्टम के कुछ कैमिकल्स की मात्रा भी अपेक्षाकृत ज्यादा दर्ज की गई। हांडा कहती हैं कि हर बच्चे को छुटपन में आम बीमारियों से रूबरू होना ही चाहिए। कई लोग समझते हैं कि अच्छी सेहत का मतलब बीमार न पड़ना होता है, लेकिन इम्युनोलॉजी विशेषज्ञों की राय में असली सेहतमंद वह है, जिसमें संक्रमण से लोहा लेने और जीतने की क्षमता ज्यादा होती है। हांडा का कहना है कि जब हम आम जुकाम जैसी बीमारियों को होने से रोक देते हैं, या फौरन इलाज कर देते हैं, तो ये कुदरत की राह में रुकावट पैदा करने जैसा होता है। इससे दीर्घावधि में जुकाम से बचाव और मुकाबले की ताकत पैदा ही नहीं होती। ये ऐसा ही है, जैसे ये कहना कि मसल्स तो बनानी है, मगर कसरत में पसीना बहाने से तौबा करना चाहते हैं। ये कैसे हो सकता है?

हाईजीन की परिकल्पना की हिमायत करने वाले डॉक्टर कीटाणुओं और प्रदूषण में फर्क करने पर भी जोर देते हैं। वे कहते हैं कि ये दोनों ही बीमारियों की वजह बनते हैं, लेकिन अलग-अलग तरीके से। शबनम सिंह कहती हैं कि पर्यावरण प्रदूषण में सिर्फ धूल-मिट्टी ही नहीं, कई घातक रसायन और एस्बेस्टस के जहर भी शुमार होते हैं।

एंटी-बैक्टीरियल्स का रोल

बाजार में आजकल एंटी-बैक्टीरियल प्रोडक्ट्स की भी भरमार है, जिससे इनके दुरुपयोग और अतिप्रयोग के खतरों को लेकर माइक्रोबायलॉजिस्ट खासे चिंतित हैं। उनका कहना है कि लोग हर प्रकार के कीटाणुओं को नष्ट करने पर तुले हैं, जिससे एंटी-बैक्टीरियल साबुन, लांड्री डिटरजेंट्स और बेबी टॉयज आजकल खूब बिक रहे हैं। यह सही नहीं है। अगर कोई कीटाणु नहीं बचेंगे, तो 8-10 साल की उम्र तक बच्चों को कोई बीमारी ही नहीं होगी, और बड़े होने तक इनका इम्यून सिस्टम बिल्कुल बेकार हो चुका होगा। तब इन्हें दमा और दूसरी एलर्जी के हमलों से कौन बचाएगा? इसलिए बेहतर यही है कि एंटी-बैक्टीरियल्स का इस्तेमाल केवल गंभीर रूप से बीमार लोगों के लिए अस्पताल के वार्डों में ही किया जाए।

© Hindustan www.hindustandainik.com